

DOI: 10.17805/trudy.2021.1.2

ПСИХОЛОГИЯ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

*И.Д. Корытко**Московский гуманитарный университет*

**Аннотация:** В статье рассматриваются различные взгляды на проблему социальной тревожности, особенности проявления социальной тревожности у студентов вуза, обсуждаются наиболее эффективные методы коррекции социальной тревожности.

**Ключевые слова:** социальная тревожность, эмоциональная дезадаптация, стресс, копинг-стратегии, социальный дистресс, социальное избегание, студенты

## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SOCIAL ANXIETY IN STUDENTS

*I.D. Korytko**Moscow University for the Humanities*

**Abstract:** The article discusses various views on the problem of social anxiety, the peculiarities of the manifestation of social anxiety in university students, discusses the most effective methods of correcting social anxiety.

**Keywords:** social anxiety, emotional maladjustment, stress, coping strategies, social distress, social avoidance, students

Успешность обучения и эмоциональное благополучие студентов в высшем учебном заведении во многом зависят от их социальной активности. Обучение в вузе тесно связано с социальным взаимодействием. Такое явление, как социальная тревожность, способно оказать серьезное негативное влияние на процесс социальной и эмоциональной адаптации и качестве жизни студентов (Краснова, Холмогорова, 2011).

Целью данной статьи является анализ различных представлений ученых о причинах возникновения тревоги и тревожности, выявление особенностей социальной тревожности у студентов, описание основных подходов к ее психологической коррекции.

В современной психологии проблема тревоги и тревожности является одной из наиболее разработанных. Изначально проблема тревоги была поставлена в философской школе экзистенциализма (С. Кьеркегор, П. Тиллих, К. Ясперс и др.), где рассматривалась как неотъемлемая составляющая человеческого существования. Также было предложено разделять тревогу на невротическую и нормальную (Мэй, 2001). В конце XIX в. представители психодинамического направления (З. Фрейд, К. Хорни, Г.С. Салливан, А. Адлер и др.) сформировали проблему невротических заболеваний, выступающих как следствие глубинного психологического конфликта. Паттернами такого конфликта являются страхи,

тревога и неудовлетворенные потребности (Фенихель, 2004). Также изучением тревоги и тревожности занимались такие известные психологи, как А. Бэк, Дж. Бэк, К.А. Дж. Тейлор, А.М. Прихожан, Ч.Д. Спилбергер и др.

Существует большое количество классификаций различных видов тревожности. З.Фрейд описал три типа тревожности: 1) объективную, вызванную реальной внешней опасностью; 2) невротическую, вызванную опасностью не известной и не определенной; 3) моральную, определяемую им как «тревожность совести» (Фенихель, 2004).

И.В. Имедадзе выделяет два уровня тревожности: низкий (адекватный) и высокий (неадекватный). Низкий необходим для нормального приспособления к среде, высокий вызывает дискомфорт человека в окружающем его социуме (Имедадзе, 1960).

По мнению К. Роджерса, тревога характеризуется как результат конфликта между «Я-реальный» и «Я-идеальный» (Бурлачук, Грабская, Кочарян, 1999). Представитель экзистенциальной психологии Р. Мэй выделяет нормальную тревожность как конструктивное совершенствование личностных качеств — мужества (по П. Тиллиху) и власти, или как механизм подавления (repression). При наличии интрапсихического конфликта возможен уход личности в невротические механизмы защиты тревожности, что характеризует прошлый опыт индивида, т.е. насколько часто ему приходилось испытывать ситуативную тревожность (Бурлачук, Грабская, Кочарян, 1999).

Социальная тревожность способна оказать серьезное негативное влияние на процесс социальной и эмоциональной адаптации и на качество жизни студентов. Из-за повышенной тревожности некоторые студенты не способны действовать эффективно в присутствии других людей и, как правило, без всяких оснований приходят к мнению, что их осуждают. Избегая ситуации контактов с людьми, такие студенты лишают себя возможности развить свои социальные навыки и убедиться в том, что они способны успешно взаимодействовать с окружающими. Высокотревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать выраженным состоянием тревожности.

Обычно, тревожные студенты — это очень неуверенные в себе люди, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно, стараются точно выполнять требование, не нарушают дисциплину. Таких людей называют скромными, застенчивыми.

Такие факторы, как частое недосыпание, истощение, академические задолженности, трудности самоорганизации и несформированность конструктивных копинговых стратегий, дефицит социальной поддержки, сложные семейные обстоятельства, социальные стрессы, невозможность обеспечить свою жизнь и т.д. часто становятся причинами эмоциональной дезадаптации и психических рас-

стройств у студентов. Исследования, проведенные в различных московских вузах в 2006 г., показали, что более 30% студентов III курса отмечают симптомы депрессии, а наличие суицидальных мыслей и желаний признают более 16 %. Более половины студентов испытывают симптомы тревоги средней и высокой степени тяжести. Также выявлено, что студенты используют менее конструктивные способы совладания со стрессом, нежели взрослые люди (Краснова, Холмогорова, 2011).

В настоящее время составлен психологический портрет студента с высоким уровнем социальной тревожности (Краснова, Холмогорова, 2011). На основе исследования 140 студентов гуманитарного вуза (94 женщины и 46 мужчин) в возрасте от 19 до 21 года было показано, что такой студент:

- склонен избегать ситуаций, в которых необходимо проявление социальной активности, общительности; робок и неактивен во время выступлений на семинарах и практических занятиях; не стремится к совместной деятельности с сокурсниками и кооперации;

- испытывает сильное напряжение и дискомфорт в ситуациях взаимодействия с малознакомыми людьми или старшими по положению; не способен обратиться за помощью к преподавателю и сокурсникам; не участвует в общественных мероприятиях, в студенческих компаниях застенчив и молчалив;

- испытывает серьезные затруднения при знакомстве и общении с противоположным полом;

- чувствителен к мнению окружающих о себе; в ситуации общения испытывает сильную тревогу из-за возможности показаться глупым, неинтересным; критические замечания в свой адрес склонен воспринимать как неприятие и отвержение;

- испытывает сильный стресс в ситуации оценки; во время сдачи экзамена может испытывать столь сильное волнение и беспокойство, что дезорганизуется;

- имеет высокую степень эмоциональной дезадаптации в виде симптомов депрессии и тревоги;

- в стрессовой ситуации прибегает к избегающему поведению; склонен откладывать выполнение заданий, оттягивать решение проблем, которые возникают в процессе учебной деятельности.

Выделяют следующие причины возникновения социальной тревожности:

- наследственность. У членов семьи может быть социальная тревога или общая повышенная тревожность, которая передается следующему поколению. Это связывают с генетикой, либо с копированием поведения членов семьи (преимущественно родителей);

- темперамент. Чувствительные, эмоциональные, ранимые личности более склонны к социальной фобии. Это обоснованно строением нервной системы и может быть, как у женского, так и у мужского пола;

- воспитание. Чрезмерная забота (гиперопека) – одна из весомых причин для провоцирования к склонности иметь социальную фобию;

– негативный опыт. Семейные конфликты, запугивание, унижение и/или отвержение со стороны сверстников, оконфузиться на публике («провалить» доклад/презентацию), сексуальные травмы;

– физические причины. Заикание, внешние дефекты внешности (шрамы, «заячья губа»), детский церебральный паралич (ДЦП), ограниченные физические возможности, легкие когнитивные нарушения, болезнь Паркинсона и др.

К вегетативным и эмоциональным проявлениям социальной фобии относят: избегание зрительного контакта; покраснение кожи лица; сухость во рту; слезливость; повышенную потливость; тремор рук; проблемы с координацией, плавностью движений тела; нервные тики (подергивание глаза, мышц тела), ощущение того, что мозг как будто «пустой»; дрожь тела; дрожь голоса и сложность говорить; чувство кома в горле; тремор губ и конечностей; ускоренное сердцебиение; затрудненное/ускоренное дыхание; чувство жара или холода; сжатие желудка или тошноту; мышечное напряжение и т.д.

На сегодняшний день лечение социальной тревожности в основном предполагает использование когнитивно-поведенческой психотерапии (КПТ) и групповой терапии.

Когнитивная психотерапия направлена на анализ и модификацию мышления, идей, убеждений, представлений. Основным теоретическим основанием когнитивной психотерапии является тезис когнитивной психологии – организм реагирует прежде всего не на свое окружение, а на мысленное представление своего окружения (Бек, 2020). На консультациях у психолога клиент поэтапно «шаг за шагом» учится изменять свое мышление, которое приводит его к приступам паники, он постепенно размыкает замкнутый круг, состоящий из страха, вызывающего эту панику, а также учится техникам, направленным на снижение уровня тревоги. В итоге клиент преодолевает пугающие ситуации и качественно меняет свою жизнь. Большим преимуществом когнитивно-поведенческой психотерапии является то, что результат, полученный от консультаций с психологом, не вызывает рецидива. Это обусловлено тем, что после КПТ клиент становится сам себе психологом, т.к. во время консультаций он осваивает методику и технику самоконтроля, самодиагностики и самолечения (Бек, 2020).

Групповая психотерапия социальной тревожности предполагает участие клиента в групповых сеансах, которые ведет профессиональный терапевт. Такие группы служат хорошей моральной поддержкой их участникам, что немаловажно для лечения. Также в них прорабатываются определенные методики взаимодействия пациентов, страдающих от социальной тревожности (Блэкбарн, 1994). Исследования подтверждают, что такие техники снижения социальных страхов создают достаточно устойчивый позитивный психотерапевтический эффект.

Высокий уровень социальной тревожности негативно сказывается на качестве жизни индивида. В студенческой среде это может особенно ярко проявляться в связи необходимостью постоянно взаимодействовать с одноклассниками и

преподавателями. Успешность обучения и эмоциональное благополучие в вузе во многом зависят от социальной активности студента, поэтому социальная тревожность может стать серьезной помехой на пути развития и самореализации молодого человека.

Проведенные исследования позволяют выделить основные мишени психологической помощи студентам с высоким уровнем социальной тревожности: выраженные симптомы депрессии и тревоги, социальное избегание и трудности обращения за помощью, высокий уровень стресса и неконструктивные копинг-стратегии. Полученные данные важно учитывать при организации работы службы психологического сопровождения студентов.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бек Дж. (2020) Когнитивно-поведенческая терапия от основ к направлениям. Спб.: Питер. С. 17–29.

Блэкбарн И.-М. (1994) Роль когнитивной психотерапии в лечении тревожных расстройств и депрессии //Медикография. Журнал медицинской информации и международных связей. Вып. 56 – Т. 16 — №1. С. 37–41.

Бурлачук Л.Ф., Грабская И.А., Кочарян А.С. (1999) Основы психотерапии. Киев: Ника-Центр. 320 с.

Имедадзе А.В. (1960) Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. Тбилиси: Мецнисреба. С. 54–57.

Краснова В.В., Холмогорова А.Б. (2011) Социальная тревожность и студенческая дезадаптация //Психологическая наука и образование, № 1. С. 50–63.

Мэй Р. (2001) Смысл тревоги. М.: Класс. С. 102–103.

Фенихель О. (2004) Психоаналитическая теория неврозов. М.: Академический проект. С. 205–207.

**Корытко Илона Дмитриевна** – обучающаяся 2-го курса образовательной программы магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» Московского гуманитарного университета. Научный руководитель – к.п.н., проф. Гребенникова Н.В. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (499) 374-67-20. Эл. адрес: kafedra@mosgu.ru

**Korytko Iona Dmitrievna** – is a 2-year student of the master's degree program in the field of training 37.04.01 Psychology of the Moscow humanitarian University. Scientific supervisor – professor of science, Grebennikova N.V. Address: 5 Yunosti str., Moscow, 111395, Russia. Phone: +7 (499) 374-74-59. Email: kafedra@mosgu.ru

#### Для цитирования:

Корытко И.Д. Психологические факторы социальной тревожности студентов // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2021. №1. С. 13–17. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2021.1.2>